

# Het actieve dobbelsteenspel

5

Ga een rondje rennen om het huis, plantsoen of blokje om

6

Zet dansmuziek op en ga het hele liedje dansen

7

Trap op en af

8

Burpees

9

Huppel de kamer op en neer

10

Sit ups

11

Kickersprongen

12

Squats

13

Hinkelen links

14

Jumping jacks

15

Tegen muur aan zitten

16

Hinkelen rechts

17

Wisselsprongen

18

Huppen of touwtje springen

19

Met de hakken tegen de billen

20

Planken op ellebogen en voeten

21

Planken op de handen en voeten

22

Spread sluit sprongen

23

Knie heffen

24

Rennen op de plek



Wil jij weten hoe een oefening werkt?  
Download de 'uitleg oefeningen' card.

Wat heb jij nodig voor dit spelletje?

## Hoe werkt dit spelletje?

- Dit spel kun je alleen doen of samen met iemand
- Gooi met de 4 dobbelstenen
- Tel het aantal punten bij elkaar op en kijk welke oefening erbij hoort
- Het aantal punten is het aantal of aantal seconden dat je de oefening uitvoert
- Heb je 4 gegooid dan hoef je geen opdracht te doen

4 dobbelstenen en een beker

